

Согласовано с врачом-педиатром
«Мухоршибирской центральной
районной больницы» с. Мухоршибирь
Варфоломеевой С.В.

Вар



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ
Детский сад «Земляничка» п. Саган-Нур
Н.Н. Исаева
Приказ № 85 от 03.02.2022 г.



Примерное 10-ти дневное диетическое меню

1 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша гречневая на воде, на растительном масле, яблочное пюре	200/50	5,04	2,04	27,2	131,6
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	крекер	10	1,64	1,3	6,7	35,2
II ЗАВТРАК	Банан	90	1,5	0,1	19,21	89
ОБЕД	Борщ с мясом (баранины)	200/70	5,51	9,97	14,9	173,65
	Рис отварной с растительным маслом	160	3,18	4,58	32,1	185,9
	Тефтеля рыбная(горбуша) в томатном соусе	70	29,09	10,07	4,75	226,21
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Простые сушки. Пюре чернослива.	40	4,28	0,48	28,48	135,6
	чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийнос ть за 1 день			56,68	30,26	202,69	1273,06

2 день						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша ячневая на воде с оливковым маслом.	200/40	4,4	0,8	25,7	123,9
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	сухарики	10	0,85	1,08	6,67	39,9
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
ОБЕД	Суп гороховый с мясом баранины	200/70	9,11	10,17	21,77	214,32
	Гречка отварная с растительным маслом	160	4,7	4,4	31,41	187
	Котлета мясная из баранины в томатном соусе.	70	18,9	12,4	4,2	187
	Ленивые голубцы в томатном соусе	80				
	Компот из яблок.	200	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Овощное рагу	160	3,04	7,5	18,3	152,07
	Хлебцы	35				
	Чай без молока	180	1	0,26	10,18	37,9
Калорийность за 1 день			46,74	38,54	169,22	1077,99

3 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на соевом молоке с оливковым маслом	200	1,4	0,8	8,05	43,05
	Чай без сахара	200	1	0,26	10,18	37,9
	сухарик	10	0,85	1,08	6,67	39,9
ПЗАВТРАК	Зеленое яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
ОБЕД	Суп с мясом из баранины с вермишелью, картофель тушеный с мясом баранины. Чередование плов. Свёкла отварная с растительным маслом	200/70 200/70 160 40	9,11 16,58 0,7	10,17 16,9 3	21,77 27,27 4,1	214,32 325,69 46
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
	Сушки простые	30	4,28	0,48	28,48	135,6
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийность за 1 день			39,76	34,55	175,49	1145,46

4 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММ Ы	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на соевом молоке с растительным маслом.	200	4,3	2,17	21,63	123,2
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Батон нарезной	35	2,59	1,01	17,99	87,9
II ЗАВТРАК	Банан	90	1,5	0,1	19,21	89
ОБЕД	Овощной суп с фрикадельками (баранина)	200/70	7,85	9,87	11,89	97,32
	Перловка отварная с оливковым маслом. Рыба порционная (горбуша)	160	2,47	2,69	25,03	136,77
		70	10,36	1,93	6,79	85,93
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Кулеш пшеничный без масла, чередование вермишель отварная с запеченной грушей.	200	4,6	1,36	27,72	139,2
		200				
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийность за 1 день			40,11	20,81	199,61	1055,22

5 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММ Ы	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша рисовая на воде с черносливом, растительным маслом.	200	2,64	0,2	31,73	140
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Сухари	20	0,85	1,08	6,67	39,9
		200	0,14	0,02	3,32	14,02
II ЗАВТРАК	Сок яблочный					
ОБЕД	Суп пюре из баранины с овощами.	200/70 130				
	Вермишель отварная с растительным маслом		7,85 4,16 16,47	9,87 0,45 11,41	11,89 29,96 3,73	97,32 134,8 146,3
	Гуляш из баранины в томатном соусе	70				
	Компот из изюма	200	0,29	0,06	6,6	26,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	крекер	40	1,64	1,3	6,7	35,2
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийнос ть за 1 день			39,12	26,11	140,86	813,74

6 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша гречневая на воде с растительным маслом с черносливом.	200/50	5,04	2,04	27,2	131,6
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	сухари	10	0,85	1,68	6,67	39,9
					9,5	42
II ЗАВТРАК	Груша	90	0,4	0,3		
ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом баранины. Перловка отварная. Котлета рыбная (горбуша) в томатном соусе.	200/70 130				
			9,11	10,17	21,77	214,32
			2,47	2,69	25,03	136,77
			10,36	1,93	6,79	85,93
		70				
	Отвар из изюма	200	0,29	0,06	6,6	26,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Простые сушки. Пюре из яблок	40/100	4,28	0,48	28,48	135,6
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийность за 1 день			37,88	21,07	172,3	992,32

7 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша ячневая на воде с растительным маслом.	200	4,4	0,8	25,7	123,9
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Сухари	10	0,85	1,08	6,67	39,9
		100	0,4	0,4	9,8	45
II ЗАВТРАК	Яблоко					
ОБЕД	Суп овощной ,мясо баранины,	200/70				
	Гречка отварная с оливковым маслом.	130	7,85	9,87	11,89	97,32
	Гуляш из баранины в томатном соусе		4,7	4,4	31,41	187
			16,47	11,41	3,73	146,3
		70				
	Отвар из чернослива	200	0,69	0,21	17,25	69,3
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Рисовая запеканка на воде. Грушевое пюре	60/100	2,64	0,2	31,73	140
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийность за 1 день			43,08	30,09	178,44	1028,53

8 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша ячневая на воде с оливковым маслом с курагой	200/50	4,4	0,8	25,7	123,9
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Хлеб пшеничный	10	0,59	1,01	17,9	87,5
ПЗАВТРАК	Яблочный сок	180	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	Суп- уха из консервов. Картофельное пюре с растительным маслом	200/70 130	13,13	7,22	29	128,1
	Горошница с растительным маслом.		4,5	6,1	29	187,6
	Гуляш из баранины в томатном соусе	70	10,38	4,62	26,01	182,15
	Компот из сухофруктов	200	136	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Простые сушки Запеченная груша.	40/100	4,28	0,48	28,48	135,6
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,4
Калорийность за 1 день			57,83	27,28	203,58	1012,97

9 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММ Ы	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на воде с оливковым маслом. Яблочное пюре .	200/50	2,9	0,42	24,85	114,8
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Сухарики	10	0,85	1,68	6,67	37,9
		80	1,5	0,1	19,21	89
II ЗАВТРАК	Банан					
ОБЕД	Овощной суп и мяса баранины .	200/70 130				
	Рис отварной с растительным маслом	70	7,85 3,18 29,03	9,87 4,58 10,07	11,89 32,1 4,75	97,32 185,9 226,21
	Тефтеля рыбная в томатном соусе.	7				
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Картофель отварной с кабачковой икрой. картофель отварной с запеченной горбушей.	160	1,56	1,6	14,3	74,3
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийнос ть за 1 день			53,31	30,04	183,12	1023,33

10 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММ Ы	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	Каша пшенная на воде оливковым маслом. Яблочное пюре.	200/50	4,6	1,32	27,72	139,2
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
	Хлеб пшеничный	35	3,08	1,2	19,9	104
II ЗАВТРАК	груша	80	0,4	0,3	9,5	42
ОБЕД	Суп пюре с овощами и фрикадельками из мяса баранины.	200/70				
	Капуста тушенная с мясом баранины чередование. Позы из мяса баранины .	140	7,85 16,61	9,87 15,91	11,89 9,62	97,32 165,49
	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,09	116,1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
ПОЛДНИК	Овсяное печенье	90	5,85	12,96	64,62	393,3
	Чай без молока	200	1	0,26	10,18	37,9
Калорийнос ть за 1 день			44,34	43,09	210,49	1300,71